VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Е. Чумаков,
заслуженный мастер спорта СССР,
заслуженный тренер СССР

ШКОЛА САМБО

Самбо (сокращение слов "самозащита без оружия") - вид спортивной борьбы, родившийся в СССР. Тот, кто занимается борьбой самбо, хорошо физически развивается, привыкает действовать в обстановке единоборства, овладевает приемами, позволяющими уверенно действовать для самозащиты.

Овладеть "секретами" самбо не просто. Техника и тактика этого вида спорта так многообразна, что добиться мастерства можно, потратив на регулярные занятия не один год.

Самый надежный путь к овладению мастерством в самбо - вступить в секцию, где занятия проходят под руководством опытного тренера. Такие возможности имеют далеко не все. В этом случае можно самостоятельно организовать занятия при ЖЭКах, военно-патриотических клубах, школе и т. п.

Цель статьи - дать желающим заниматься самбо первоначальные сведения по организации занятий.

Чтобы организовать занятия, следует:

1. Укомплектовать группу. В большой группе совершенствовать приемы лучше. Желательно, чтобы на каждом занятии было четное количество занимающихся.
2. Привлечь к занятиям в качестве руководителя опытного спортсмена или тренера. Можно для руководства выделить наиболее физически подготовленного человека, который на первых порах будет выполнять обязанности тренера.
   Члены группы должны пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача на занятия борьбой самбо. Справки сдать тренеру.
3. Тренер готовится к проведению занятий. Первоначально ему помогут рекомендации этой статьи. Затем нужно приобрести специальную учебно-методическую литературу, желательно книгу Е. Чумакова "Сто уроков борьбы самбо", правила соревнований.
   Для каждого урока следует написать конспект занятий, отражающий его содержание (общеразвивающие и специальные упражнения, приемы и виды схваток).
4. Оборудовать место для занятий. Зимой занятия проходят в помещении на специально оборудованном ковре. Ковер изготавливается из борцовских или гимнастических матов, покрытых матерчатой или синтетической покрышкой. Если нет возможности достать маты, то ковер можно сделать из другого мягкого материала, одеял, ковров, войлока, опилок, соломы и др.
   Летом занятия можно проводить на открытом воздухе. Для занятий роют яму глубиной 20-30 см и заполняют ее ветками, опилками, травой, листьями и т. п. Утрамбовывают и покрывают материей.
   Размеры ковра такие, чтобы на каждого занимающегося приходилось не менее 4 кв.м площади.
5. Форма занимающихся: плавки, трусы, куртка-самбо (можно заменить пиджаком) и матерчатый пояс, ботинки (можно заменить чешками, в крайнем случае чистыми носками). На обуви и одежде не должно быть металлических и пластмассовых застежек, пряжек, пуговиц и др.
6. Составить расписание занятий. Длительность занятий 60-90 мин. В неделю 2-3 занятия в одно и то же время.
7. Связаться с Федерацией борьбы самбо. Поставить ее в известность об организации занятий. Узнать календарь соревнований и т. п.
8. Каждое занятие разбивается на части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть включает целый ряд общеподготовительных упражнений: бег, прыжки, действия, позволяющие выполнять движения с максимальной амплитудой в различных суставах, особенно в плечевом, локтевом, шеи, позвоночника, ног. Во второй половине подготовительной части выполняются специальные упражнения самостраховки, а также движения, помогающие в дальнейшем изучить приемы . и проводить тренировочные схватки.

В основной части занятия изучаются и совершенствуются приемы в схватках (в борьбе). Для этого занимающиеся распределяются на пары. В пары подбирают равных по весу и росту партнеров. Во время разучивания один выполняет прием, а другой ему помогает. При этом партнер не должен сопротивляться. После того как один борец усвоит прием, занимающиеся меняются ролями. Оба борца внимательно следят за правильностью выполнения движений (приема или самостраховки) и исправляют ошибки друг друга.

После изучения приемов проводятся схватки, в которых борцы стараются выполнить приемы на сопротивляющемся партнере.

В схватках следует строго придерживаться правил соревнований.

В процессе занятий (схваток) запрещается: бросать захватом за голову, с захватом на болевые приемы, падая на противника всем телом, делать удушающие захваты, зажимать рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, делать болевые приемы на позвоночник, упираться в лицо, захватывать пальцы, проводить болевые приемы в стойке, захватывать за трусы, за рукава изнутри.

В заключительной части даются упражнения, позволяющие привести все системы организма занимающихся в состояние покоя. Подводятся итоги занятий и делаются объявления.

После занятий нужно вымыться под теплым душем (в ванне).

Ниже вы познакомитесь с содержанием занятий. В них не включены общеразвивающие упражнения, которые даются в каждом уроке для развития таких качеств, как быстрота, сила, ловкость, гибкость, равновесие и др.

Приводимые уроки - это только схема, которой нужно придерживаться, дополняя ее различными упражнениями для общего развития. Дозировка упражнений варьируется в зависимости от физического развития, подготовленности занимающихся и тренера.

САМБО

Уроки 1-5

Занятие 1

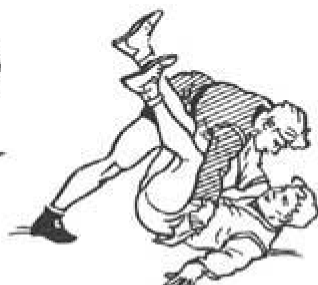
- Строевые упражнения.
- Бег.
- Общеразвивающие упражнения на гибкость.
- Самостраховка при падении на бок (рис. 1). Занимающиеся изучают конечное положение при падении, затем в это положение приходят перекатом назад, из положения сидя (полного приседа, полуприседа, стойки).



Рис. 1

- Бросок задней подножкой (рис. 2). Борец выполняет бросок, другой - способ самостраховки от броска падением на бок.





а Рис. 2 б

- Удержание сбоку (рис. 3). Один борец позволяет партнеру взять себя на удержание, затем начинает освобождаться, передвигаясь с малой затратой силы, с тем чтобы партнер смог научиться удерживать сопротивляющегося партнера. Когда он научится удерживать, можно уходить с полной силой. В заключение можно провести схватку. Один борец лежит на спине, не поворачиваясь на живот и не позволяя другому взять себя на удержание. Секунд через 30-40 борцы меняются ролями, затем борец захватывает партнера, располагаясь с другого бока.



Рис. 3

Занятие 2



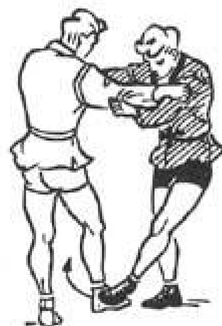
Рис.4

После проведения общеразвивающих упражнений разминки борцы приступают к изучению самостраховки при падении на спину. Сначала изучают конечное положение (рис. 4), падение перекатом назад из положения сидя (приседа, полуприседа, стоя) с фиксацией конечного положения. Повторить падение на бок, изученное на 1-м уроке, добавив переход в конечное положение перекатом с одного бока на другой и падение через палку назад (рис. 5).



Рис.5

Изучение броска боковой подсечкой (рис. 6). Разучивается бросок, когда партнер стоит, не передвигая ноги, затем изучается бросок подсечкой, когда партнер передвигается (отступая, двигается в сторону).



а



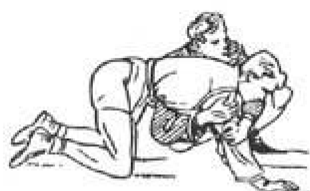
б



в

Рис.6

Переворот захватом рук сбоку (рис. 7).



а



б



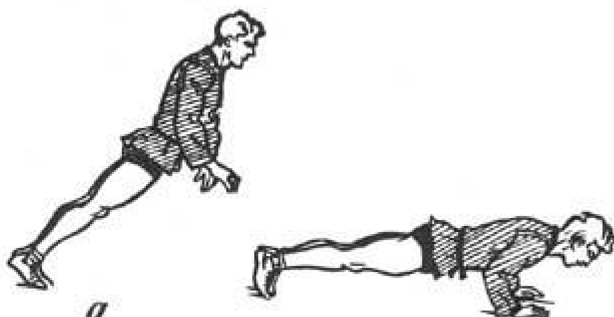
в

Рис. 7

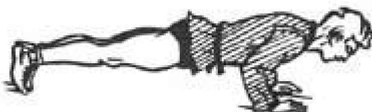
Перевернуть на спину партнера, стоящего на четвереньках. После переворота выполнить удержание сбоку. Сначала партнер не оказывает сопротивления. После усвоения самбистом способа переворота партнер может оказать сопротивление после захвата, затем может сопротивляться и не давать захватить свою руку.

Занятие 3

Изучение способов самостраховки при падении вперед с опорой на руки. Сначала выполняются упражнения из исходного положения упора лежа - сгибание и разгибание рук. Затем выполняют из этого же исходного положения хлопок ладонями перед грудью, отталкиваясь и приходя снова после хлопка в упор лежа. Из исходного положения стоя на коленях руки за спину падать вперед на руки, не касаясь грудью ковра, руки амортизируют, сгибаясь (рис. 8). То же упражнение выполнять из положения стоя.



а



б

Рис.8

Бросок зацепом изнутри (рис. 9). Партнёр стоит, широко расставив ноги. Зацепить изнутри его ногу и потянуть на себя, толкая от себя - вниз.







Рис.10

- Болевой прием рычагом локтя через бедро (рис. 10). Приём проводится после выполнения удержания сбоку. Захватить предплечье атакуемого и отжать к бедру ноги, лежащей на ковре, так, чтобы плечо ложилось на бедро, а предплечье опускалось на ковер между ногами. В момент полного разгибания руки партнер должен сказать "есть" или похлопать свободной рукой по телу проводящего прием или по ковру. По этому сигналу проведение приема прекращается. После того как оба борца выполнили прием, проводится схватка. Один борец берет другого на удержание и пытается выполнить болевой прием, а другой сопротивляется. Через 20-30 с борцы меняются ролями.

Занятие 4



Рис.11

- В подготовительную часть наряду с другими упражнениями, а также изученными ранее способами самостраховки включаются кувырки вперед (рис. 11), падение через палку вперед (рис. 12).

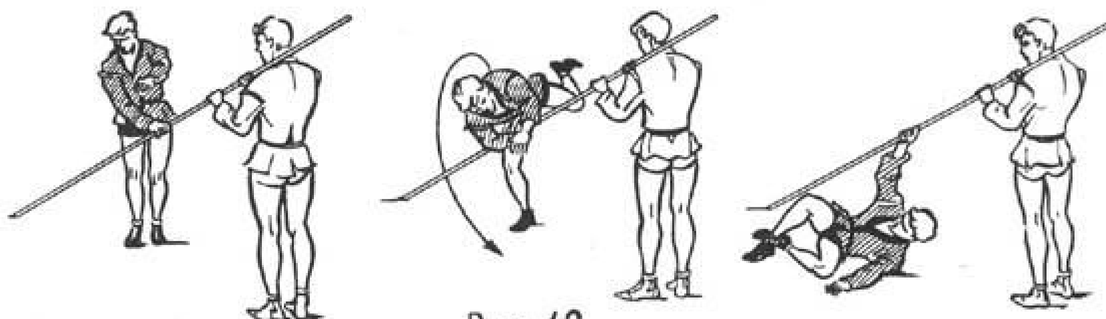


Рис.12

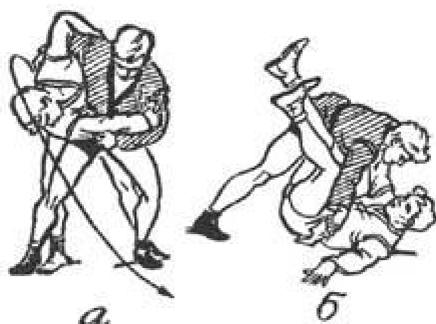


Рис.13

- Бросок передней подножкой (рис. 13). Повернуться спиной к партнеру, поставить ногу так, чтобы бедром упереться в его ногу выше колена, бросать вперед перед собой. Падающий выполняет самостраховку в падении на бок.

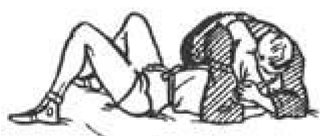


Рис.14

- Удержание поперек (рис. 14). Ложась сверху поперек на грудь противника, удерживать его руки или руку и ногу.

- Схватка на удержание поперек. После захвата удерживаемый стремится перевернуться на живот. Затем условия усложняются: один лежит на спине, а другой стремится взять его на удержание.
- Схватка в положении лежа. Оба борца ложатся на спину и по сигналу стремятся перевернуться и взять партнера на удержание. Побеждает тот, кто успел раньше взять противника на удержание.

Занятие 5



Рис.15

- Самостраховка при падении от броска через голову (рис. 15). Начиная кувырок, борец после касания лопатками ковра прогибается и переходит в положение, показанное на рисунке.

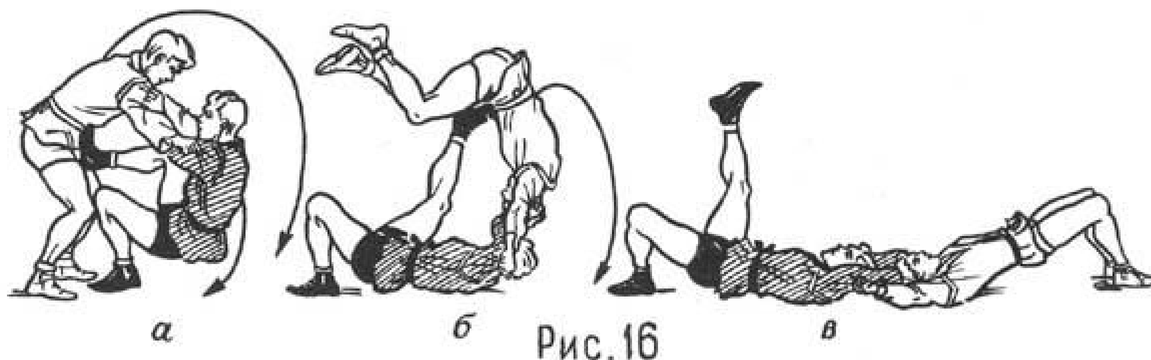


Рис.16

- Бросок через голову (рис. 16). Садясь ближе к ногам партнера и упираясь ногой в его живот, перебросить противника через себя. Партнер выполняет самостраховку, изученную ранее.

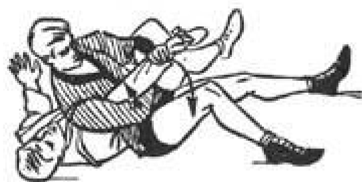


Рис. 17

- Болевой прием - рычагом локтя через предплечье после удержания сбоку (рис. 17). Борец после удержания сбоку отпускает голову партнера и захватывает его плечо, сверху захватывает предплечье руки партнера и разгибает ее.

- После изучения приема проводят схватку. Один из положения удержания должен провести болевой прием, другой сопротивляется. Затем меняются ролями.

САМБО

Уроки 11-15

Занятие 11

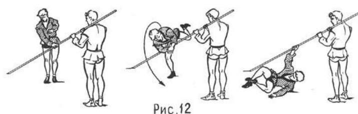
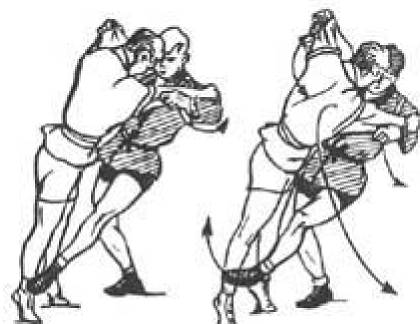


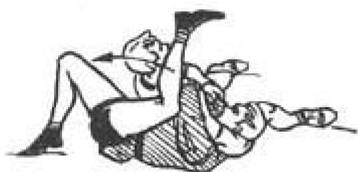
Рис.12

- В разминке повторить самостраховку из занятия 4 (рис. 12). Затем усложнить ее выполнение, располагаясь сначала в 2-3 шагах от палки, подходя к ней быстрыми шагами и выполняя захват, сделать кувырок через нее без остановки. Можно еще больше усложнить выполнение этого приема, приближаясь к палке бегом.



- Бросок передней подсечкой (рис. 30). Подбивая разноименную ногу партнера в переднюю часть голени, рывком рук вынудить его упасть вперед. Самостраховка падением на бок.

- Схватки на выполнение подсечек. Задача партнеров "поймать момент", подбить ногу и выполнить бросок, не затрачивая много сил.


Рис.31

- Уход от удержания сбоку, отжимая голову рукой и ногой (рис. 31). Борец отжимает голову партнера сначала руками (рукой), затем закидывает ногу и опрокидывает партнера к своим ногам.

- Схватки в борьбе лежа на удержание сбоку и уходы от него.
- Схватки, в которых разрешается выполнять все приемы, изученные ранее.

Занятие 12


Рис.32

- В разминку включают самостраховку при падении через шест назад на спину (рис. 32). Двое занимающихся держат шест за концы на уровне коленей. Выполняющий упражнение, падая назад, садится через шест на ковер, а затем перекатывается на спину.

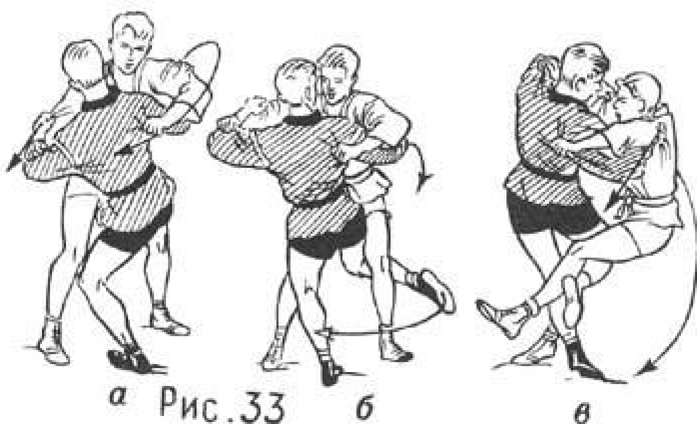


Рис.33

- Бросок зацепом изнутри заведением (рис. 33). В момент заведения (действие, в результате которого противник делает шаг за атакующего), не давая противнику встать ногой на ковер, подбить ее, зацепив голенью изнутри. Одновременно сделать рывок руками, переводя вес тела противника на зацепленную ногу.


Рис.34

- Бросок - заваливание зашагиванием (рис. 34). Партнер стоит на колене (коленях), проводящий прием - в стойке. Резко потянуть партнера на себя - вниз и, одновременно перешагнув через него, опрокинуть на спину.

- Схватка - исходное положение борцов один на коленях, другой в стойке. Задача - сделать удержание.
- Схватка - один нападает, другой защищается. Через 4-5 мин борцы меняются ролями.

Занятие 13



- В разминку включается упражнение самостраховки при падении назад на предплечья (рис. 35). Занимающийся, прогибаясь, начинает отклоняться назад, затем делает поворот на 180° и падает на живот с опорой на сцепленные руки.



Рис.36

Бросок подхватом (рис. 36). Проводящий поворачивается спиной к партнеру, а затем подбивает ноги противника спереди, партнер выполняет самостраховку, падая на бок.



Рис.37

Удержание со стороны головы (рис. 37). Противник лежит на спине, атакующий находится со стороны его головы на коленях, прижимаясь грудью к груди противника и разведя широко в стороны ноги, атакующий захватывает пояс атакуемого.

Занятие 14

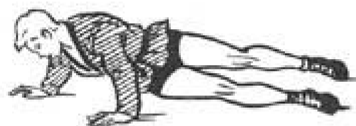
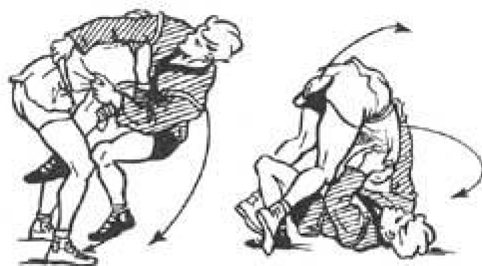


Рис.38

В разминку включить упражнения самостраховки при падении в сторону с опорой на руки (рис. 38).



а Рис.39 б

Бросок через голову с упором голенью в живот (рис. 39). Борец захватывает через одноименное плечо пояс противника на спине, одну ногу ставит между ног противника, другой упирается голенью в живот - падает на спину, увлекая его за собой, толчком ноги перебрасывает через себя.

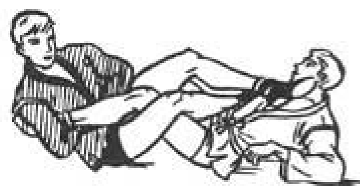


Рис.40

Ущемление ахиллова сухожилия (рис. 40) - болевой прием, выполняемый давлением лучевой костью в область ахиллова сухожилия при захвате ноги противника под плечо. Разгибая стопу захваченной ноги противника и прижимая ее к своему боку, атакующий головкой лучевой кости сдвигает ахиллово сухожилие в сторону и давит под него.

Схватки в партере.

Занятие 15



Самостраховка при падении на бок назад через партнера (рис. 41).

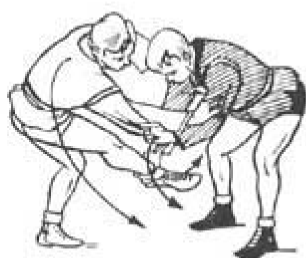


Рис. 42

Бросок с захватом пятки изнутри (рис. 42).



Рис. 43

Уход от удержания поперек захватом шеи и упором предплечьем в живот (рис. 43).

Схватки с переменой партнеров.

САМБО

Уроки 16-20

Занятие 16

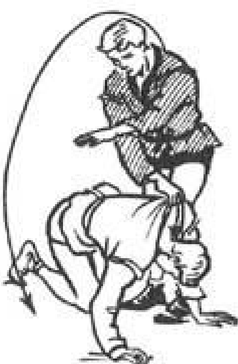


Рис. 44

Самостраховка при падении на бок вперед через партнера (рис. 44).

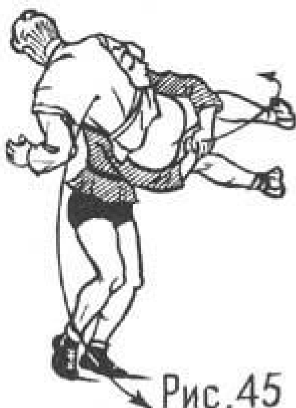


Рис. 45

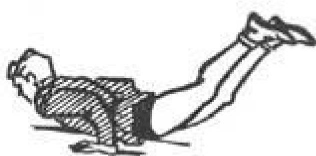
Бросок захватом ног, вынося их в сторону (рис. 45).



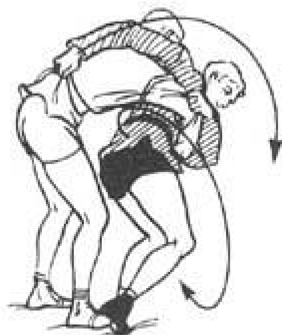
Уход от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя (рис. 46).

Схватки (партнеры меняют стойку).

Занятие 17

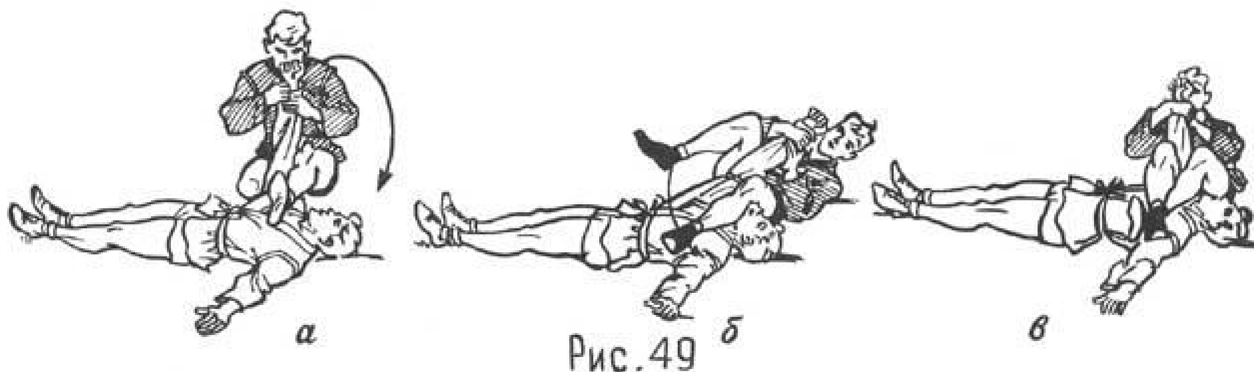

Рис. 47

Самостраховка при падении на грудь с прыжка (рис. 47).


Рис. 48

Бросок через бедро с захватом пояса партнера через одноименное плечо (рис. 48).

Схватки в захвате пояса через разноименное плечо по 2 мин.


а б в
Рис. 49

Болевой прием - захватом руки между ног (рис. 49). Атакующий зажимает руку партнера ногами и разгибает ее.

Схватка - атакующий зажимает сцепленные руки партнера, затем стремится выпрямить руку, партнер сопротивляется.

Схватка 6 мин.

Занятие 18


а б в
Рис. 50

Самостраховка при падении на бок прыжком вперед - вверх с поддержкой партнера за руку (рис. 50).

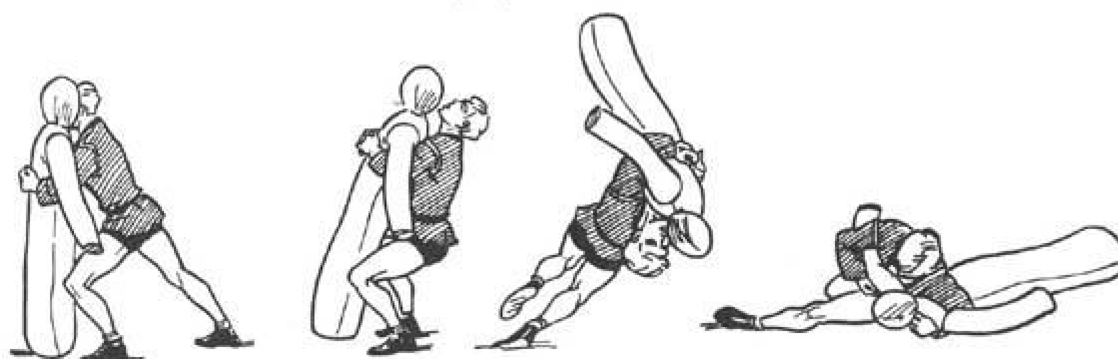


Рис.51

- Изучение подготовительного упражнения для броска прогибом - "бросок прогибом чучела" (рис. 51). Падая назад, выпрямить ноги, подбить животом чучело и выполнить руками рывок вверх - за себя. Вместо чучела можно использовать мешок, мяч, другие предметы.



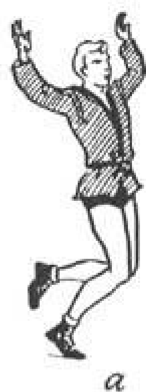
Рис.52

- Переворот косым захватом (рис. 52). Атакующий накладывает предплечье дальней руки на шею стоящего на четвереньках партнера, другую руку проводит под плечо и грудь и соединяет кисти рук. Нажимая на шею сверху и толкая плечом туловище, переворачивает партнера на спину.

- Схватки в борьбе лежа на перевороты, удержания и болевые приемы.

Занятие 19

- Самостраховка при падении на спину кувырком в воздухе (рис. 53).







а *б* *в*

Рис.53

- Бросок передней подножкой с захватом руки и ноги (рис. 54).



Рис.54

- Удержание верхом с захватом рук (рис. 55).



🎬 В стойке схватки на броски ногами. В борьбе лежа схватки на удержания и уходы от них.

Занятие 20

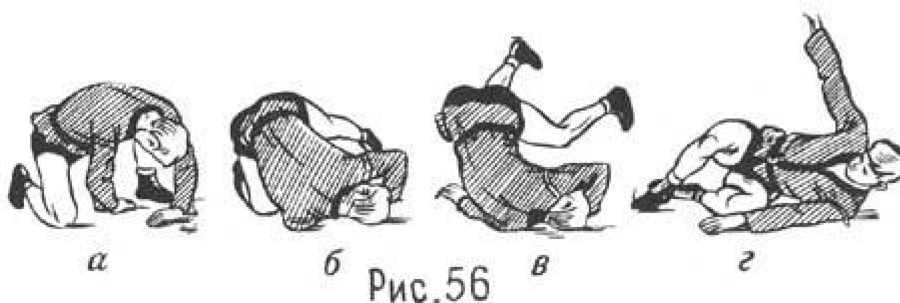


Рис.56

🎬 Самостраховка при падении кувырком вперед через плечо на бок (рис. 56). Выполнять стоя на колене, затем из положения стоя и, наконец, с хода (шагом, бегом).

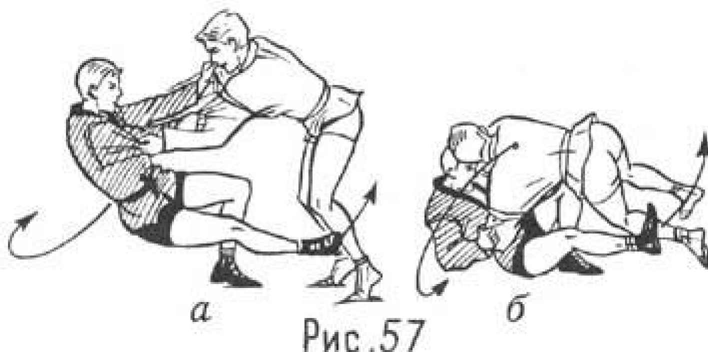


Рис.57

🎬 Передняя подсечка с падением (рис. 57). Увлекаемого за собой партнера подсечь подошвой в подъем ступни или нижнюю часть голени, стремясь подкинуть ее вверх или помешать выставить вперед ногу.

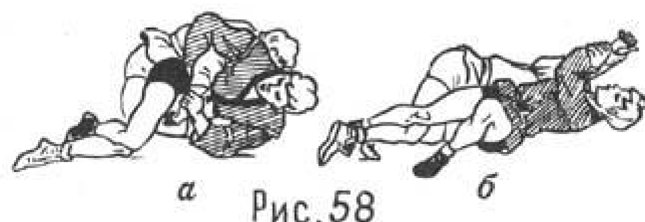


Рис.58

🎬 Рычаг локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину) (рис. 58).

🎬 Схватки в положении - один на четвереньках, другой сверху.

🎬 Схватки в стойке и лежа.

САМБО

Уроки 21-25

Занятие 21

🎬 Повторение - бросок чучела прогибом в падении.


Рис.59

🎬 Переворот с захватом руки и ноги снаружи (противник стоит на четвереньках) (рис. 59).



🎬 Бросок боковой подсечкой при скрещивании ног (рис. 60). Боковую подсечку необходимо выполнять в момент, когда нога противника не загружена. Например, при движении вправо противник скрещивает ноги, ставя левую сзади правой. Как только он начинает приподнимать от

ковра правую ногу, чтобы перенести ее вправо и создать более устойчивое положение, нужно быстро подсечь ее стопой левой ноги. Если противник в правой стойке и движется вокруг борца влево от него и не скрещивает ног, то в момент постановки его правой ноги на ковер следует рывком рук перенести на нее вес противника и резко потянуть левой рукой на себя и немного вниз, а правой - от себя и немного вверх. От этого туловище противника повернется влево, затем левая нога начнет скрещиваться за правой. Для того чтобы выйти из этого неустойчивого положения, противник перенесет свой вес на левую ногу, а правую будет пытаться отставить вправо. Как только он приподнимет правую стопу, необходимо тотчас же подсечь ее.

- Схватки с переменой партнеров на подсечки.

Занятие 22

- Кувырок вперед со стула.
- Бросок подхватом изнутри (рис. 61). В момент поворота спиной к партнеру опорную ногу поставить между его ногами.

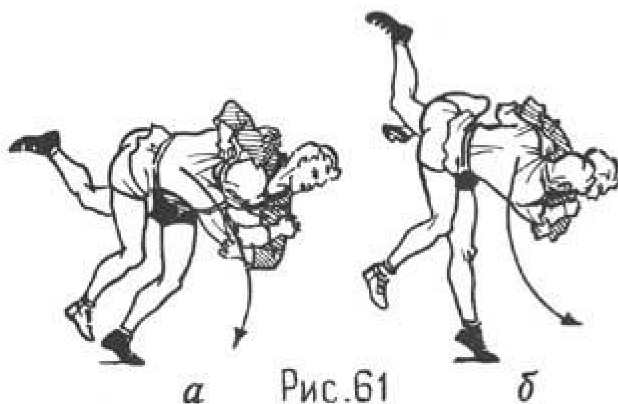


Рис.61

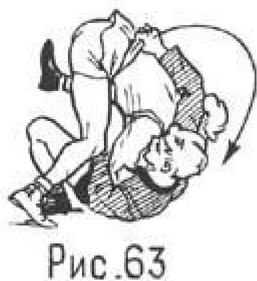
- Удержание сбоку с захватом рук (рис. 62).


Рис.62

- Схватки с односторонним сопротивлением на броски ногами. По сигналу тренера борцы меняются ролями.
- Схватки по совершенствованию индивидуальной техники.

Занятие 23

- "Полет-кувырок" через лежащий мат, партнера или через стул.
- Бросок через голову с захватом пояса через одноименное плечо и с упором голенью в живот (рис. 63).


Рис.63

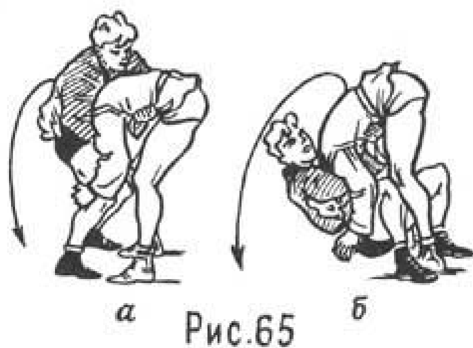
- Болевой прием "обратным узлом" поперек (рис. 64).


Рис.64

- Схватки в стойке с переходом в борьбу лежа, выполнять болевые приемы.

Занятие 24

- Кувырок назад с возвышения (стула).



а Рис.65 б

- Бросок через голову с захватом шеи сверху и туловища снизу (рис. 65). Противник в низкой стойке держит ноги прямыми. Захватить противника одной рукой за шею сверху, а туловище снизу (под живот). Повисая на шее противника, сесть глубже между его ногами и перебросить через себя.

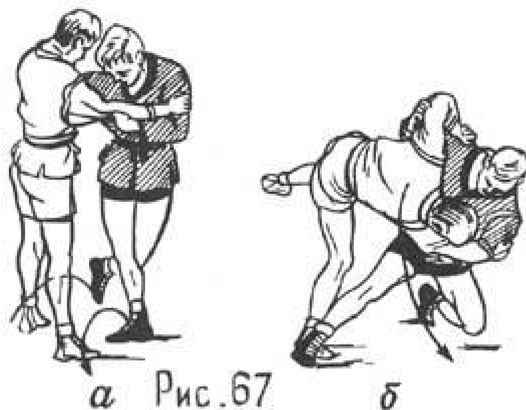


Рис.66

- Узел ногой (рис. 66).
- Схватки с односторонним сопротивлением в стойке и лежа 2 схватки X 2 мин.
- Схватка.

Занятие 25

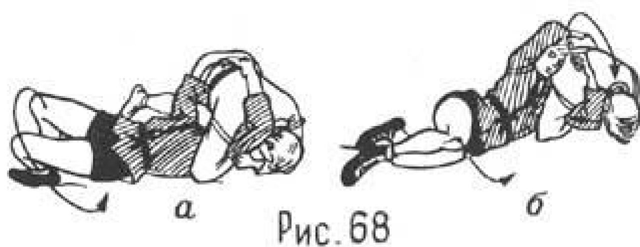
- Кувырок вперед с разбега с предметом (гиря, мяч).





а Рис.67 б в

- Передняя подножка с колена (рис. 67). Поворачиваясь спиной к партнеру, стать сбоку на колено, увлекая за собой противника вперед - в сторону.



а Рис.68 б

- Уход от удержания поперек, выводя руку и голову из-под туловища партнера (рис. 68).
- Схватки с переменой партнеров.

САМБО

Уроки 26-30

Занятие 26

- Повторение самостраховки при падении вперед на бок, партнер поддерживает за руку.

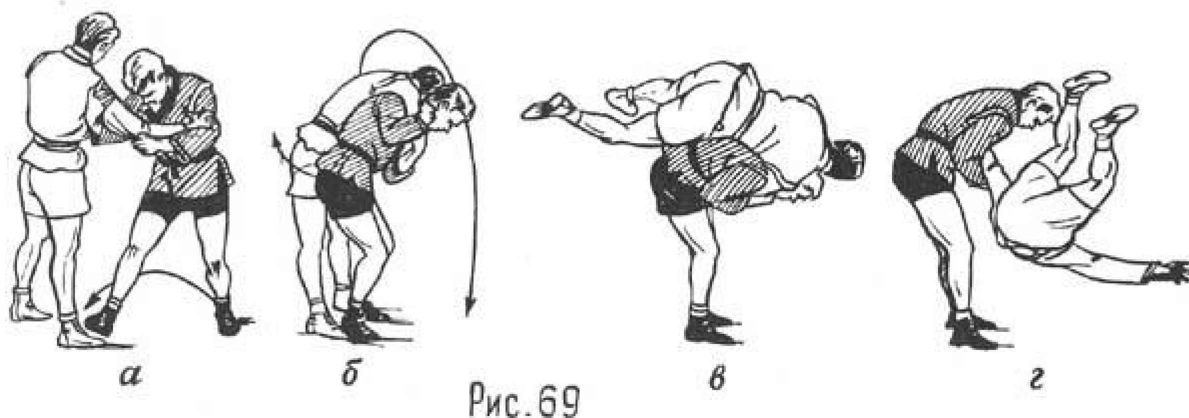
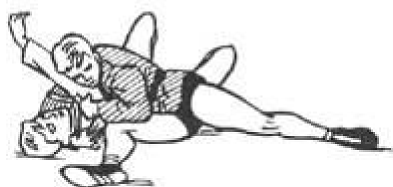


Рис.69

- Бросок через спину с захватом руки через плечо (рис. 69). После поворота перебросить партнера через себя.


Рис.70

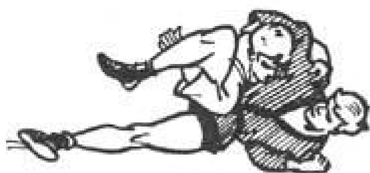
- Удержание сбоку без захвата руки под плечо (рис. 70). Садясь сбоку, проводящий прием захватывает ближней рукой противника за шею, другой рукой - за куртку у плеча ближней руки и прижимает ее своей головой к его голове.

- Схватки с односторонним сопротивлением в стойке 2 схватки Х 3 мин.
- Схватки в борьбе лежа.

Занятие 27

- Повторение упражнений - бросок прогибом чучела или мешка.
- Бросок обвивом, садясь (рис. 71).


Рис.71


Рис. 72

- Болевой прием - узел ногой снизу (рис. 72).

- Командные схватки в стойке - 2 чел. Х 2 (проигрыш - касание ковра чем-либо, кроме ступней ног). Двое могут нападать на одного.
- Схватки на удержание в партере.

Занятие 28

- Упражнения-кувырки вдвоем в положении лежа (в сторону).

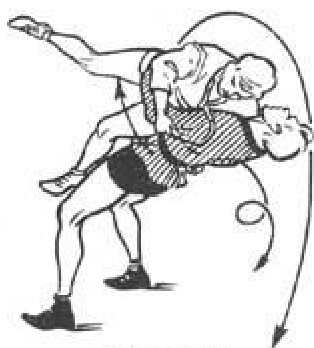


Рис.73

- Бросок прогибом (рис. 73). Захватить партнера за руку и туловище, прижать к себе и, падая назад и прогибаясь, бросить его через свою грудь и плечо на ковер.



Рис.74

- Удержание поперек с захватом дальней одноименной руки снаружи (рис. 74).
- Схватки с односторонним сопротивлением на удержание.
- Схватки в стойке.

Занятие 29

- Самостраховка при падении назад с небольшой высоты (мяча, мешка, стула) на спину прыжком.



Рис.75

- Боковая подсечка в темп шагов партнера (рис. 75). Сделать руками рывок по дуге вверх - в сторону, одновременно подбивая ногу противника сбоку - снаружи - снизу - вверх при переносе противником веса тела на эту ногу после отклонения в противоположную сторону. Выполнить бросок противника перед собой на спину. В момент переноса веса на атакуемую ногу она должна быть уже подбита.



Рис.76

- Болевой прием - рычаг локтя, зажимая ногу бедрами после удержания сбоку (рис. 76).
- Схватки с односторонним сопротивлением, на выполнение подсечек.
- Схватки по правилам 6 мин.

Занятие 30

- Упражнения на равновесие (на месте с закрытыми глазами и с вращением головой). Сделать 25 безостановочных кувырков по периметру ковра - и сразу остановиться стоя на месте.



- Бросок - зацеп изнутри за одноименную ногу (рис. 77).

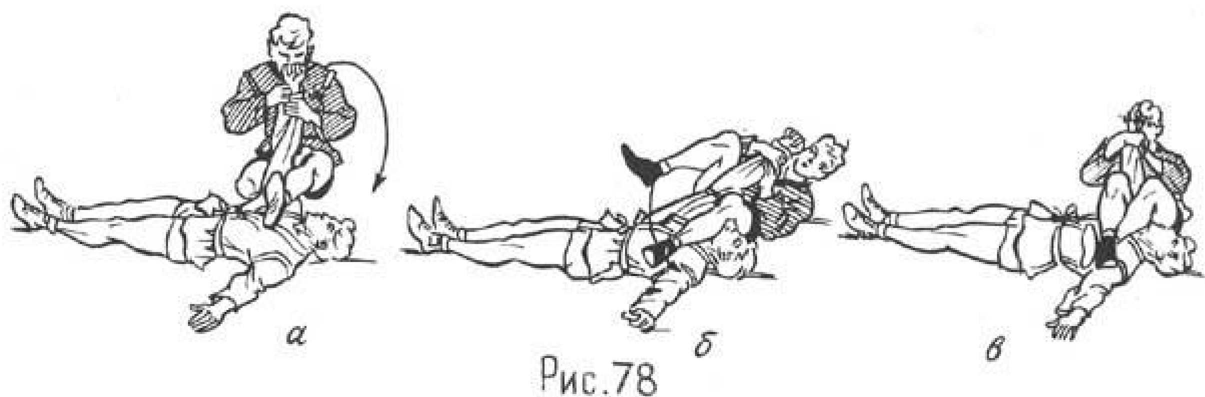


Рис.78

- Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки между ногами (рис. 78). Противник лежит на спине или на боку; атакующий сбоку, захватив двумя руками выпрямленную ближнюю руку. Потянуть руку противника вверх - на себя и зажать плечо бедрами. Садясь, перенести ногу через шею, затем, наклонясь в сторону головы противника, перенести через туловище другую ногу и сцепить их. Рука противника прочно зажата между ногами, а локоть захваченной руки - упирается в живот атакующего. Прижимая предплечье захваченной руки предплечьями своих рук к груди и прогибаясь, медленно выпрямлять руку противника до сигнала.
- Схватки с односторонним сопротивлением на бросок.
- Схватки в борьбе лежа на проведение болевых приемов.
- Схватки.

САМБО

Уроки 31-35

Занятие 31

- Повторение способов самостраховки.
- Бросок отхватом с захватом ноги (рис. 79).


Рис.79

- Удержание со стороны головы с захватом рук (рис. 80).


Рис.80

- Схватки в стойке на чистый бросок (победит тот, кто выполнит бросок "чисто").
- Схватки в борьбе лежа на болевые приемы и защиту от них, вставая в стойку.

Занятие 32

- Повторение самостраховки при падении от броска через голову. Кувырок вперед.
- Бросок через голову с захватом руки и упором голенью в бедро (рис. 81).





Рис.82

- Рычаг локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом (рис. 82).
- Схватки с закрытыми (завязанными) глазами.
- Схватки.

Занятие 33

- Самостраховка - падение на ноги (спрыгивание с высоты на стопы, на колени).



Рис.83

- Бросок подсадом изнутри (рис. 83).






Рис. 84

- Спососбы разъединения сцепленных рук для проведения болевого приема рычагом локтя с захватом руки между ног (рис. 84).
- Схватки на разрывание сцепленных рук с односторонним сопротивлением (через 2-3 мин партнеры меняются ролями).
- Схватки в стойке, в ближнем захвате или в захвате вплотную.

Занятие 34

- Самостраховка - кувырки назад с предметом (чучело, мяч и др.).

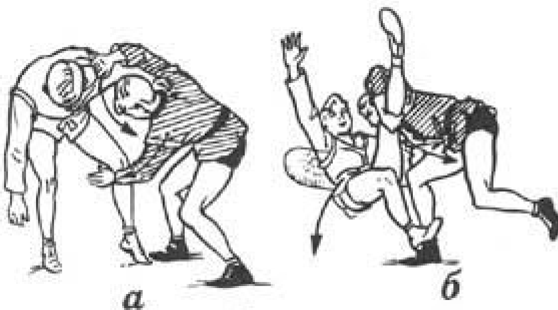


Рис.85

- Бросок с захватом руки и ноги изнутри (рис. 85).

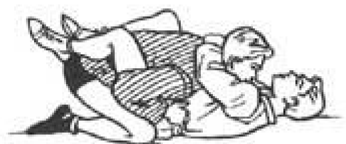
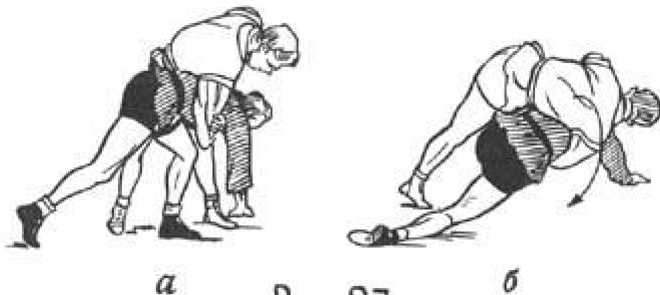


Рис.86

- Удержание со стороны ног (рис. 86).
- Схватки в стойке с односторонним сопротивлением (через 2-3 мин партнеры меняются ролями).
- Схватки в борьбе лежа с переменой партнеров (2Х3).

Занятие 35

- Самостраховка - падение вперед на бок через партнера.
- Бросок захватом руки под плечо (рис. 87).



а Рис.87 б



Рис.88

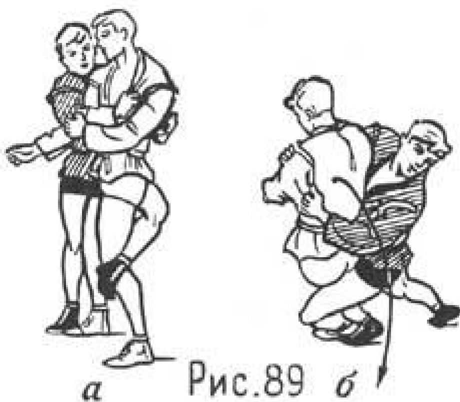
- Разъединение сцепленных рук, подводя руку под предплечье (рис. 88) и накладывая другую сверху.

САМБО

Уроки 36-40

Занятие 36

- Упражнения на равновесие (на рейке гимнастической скамейки). Движения по линии - имитация приемов борьбы самбо.
- Бросок зацепом снаружи-сзади за дальнюю одноименную ногу (рис. 89).



а Рис.89 б

- Разъединение сцепленных рук, упираясь ногой в плечо дальней руки (рис. 90).



Занятие 37

- Упражнения с партнером - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах.

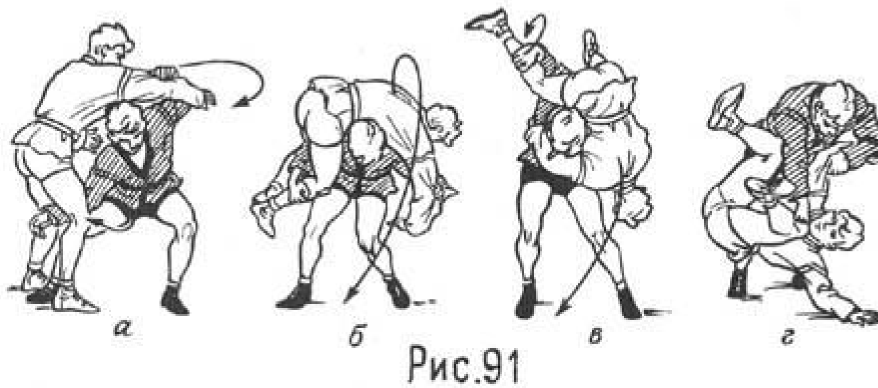


Рис.91

- Бросок "мельницей" (рис. 91).

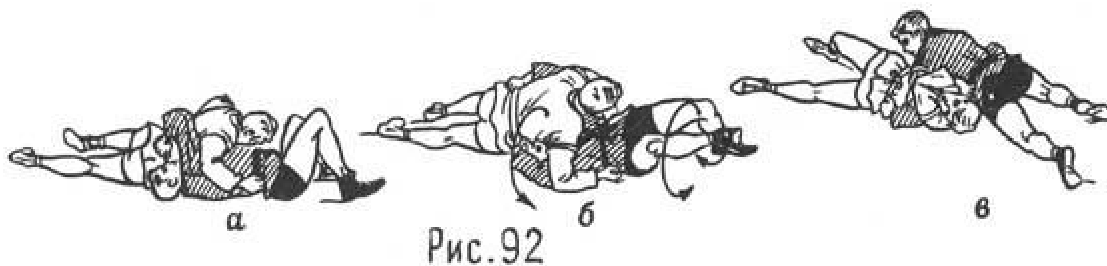


Рис.92

- Уход от удержания со стороны головы, вращаясь в сторону вместе с партнером (рис. 92).
- Схватка в стойке 8 мин.
- Схватка в борьбе лежа на уходы от удержания.

Занятие 38

- Игра "Вытолкни из круга".

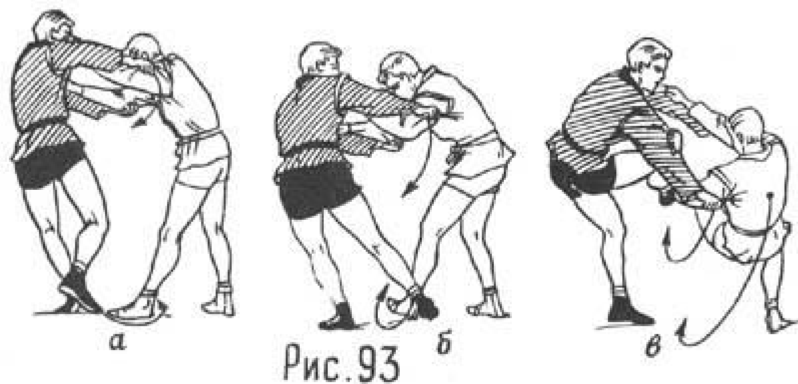


Рис.93

- Бросок зацепом стопой (рис. 93).


Рис.94

- Болевой прием - рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо, упираясь стопой в подколенный сгиб (рис. 94). Упираясь рукой в колено изнутри и выпрямляя свою ногу, атакующий разводит бедра противника до тех пор, пока тот не подает сигнала.

- Схватки с захватом одной рукой.
- Схватки с форой (сильный борец проигрывает 4 балла), время схватки 1-2 мин.

Занятие 39

- Игра "Петушиный бой" (прыгая на одной ноге, толчком туловища вынудить противника коснуться ковра двумя ногами).

- Бросок зацепом снаружи (рис. 95).

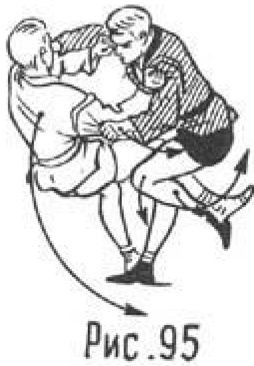


Рис.95

- Удержание со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса (рис. 96).

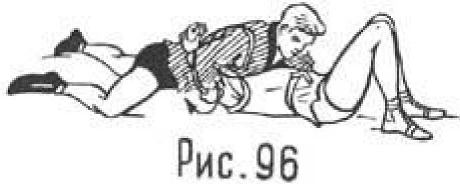


Рис.96

Занятие 40

- Спрыгивание с высоты на одну ногу. Прыжок в высоту на одной ноге.
- Зацеп изнутри с захватом ноги (рис. 97).



Рис.97

- Уход от удержания со стороны головы, отжимая голову и переворачиваясь на живот (рис. 98).









Рис.98

- Соревнования в группе на уход от удержания (подсчитывается количество выполненных борцом удержаний и уходов от них из стандартного положения). Время схватки 20 сек.

САМБО

Уроки 41-45

Занятие 41

- Самостоятельная разминка борцов.
- Бросок через голову, заходя в сторону, с упором в сгиб бедра (рис. 99).

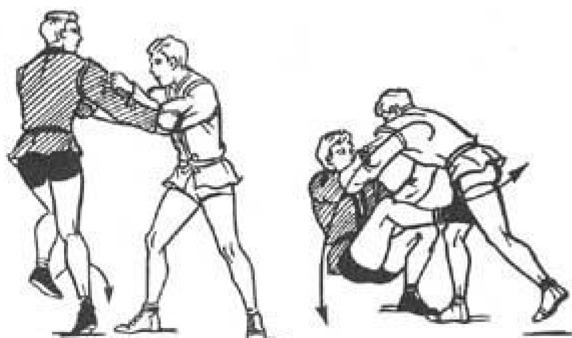


Рис. 99

- Болевой прием - узел ногой (рис. 100). Атакующий проводит прием - удержание сбоку с захватом шеи; противник, освобождая от захвата руку, выводит ее к ногам атакующего и к своей голове. Проводящий прием захватывает свободной рукой запястье разноименной руки противника, отжимает его руку от своего туловища и накладывает плечевую часть руки на свое ближнее бедро. Продолжая отжимать вниз предплечье противника, накладывает на него голень ближней ноги так, чтобы предплечье располагалось у подколенного сгиба. Продвигая пятку ноги с зацепленной рукой под другую ногу, атакующий, приподнимая таз, выкручивает руку противника в плечевом суставе.


Рис.100

- 2 схватки Х 2 мин. в борьбе лежа: соревновательные схватки на первенство группы.

Занятие 42

- Игра на выведение из равновесия (вынудить противника коснуться ковра чем-либо, кроме ступней).
- Бросок выведением из равновесия рывком с захватом руки и шеи (рис. 101).

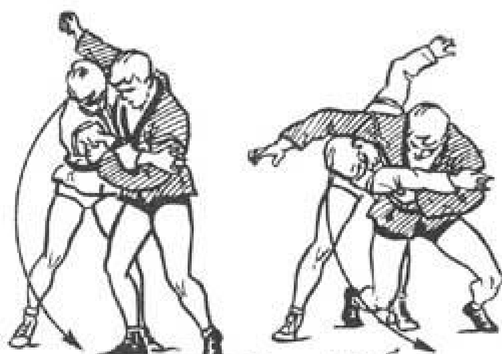


Рис.101

- Ущемление ахиллова сухожилия, лежа на противнике, с захватом разноименной голени (рис. 102).


Рис.102

- Схватки с односторонним сопротивлением на ущемление ахиллова сухожилия.
- Схватки на выносливость 20 мин.

Занятие 43

- Бросок боковым переворотом (рис. 103).

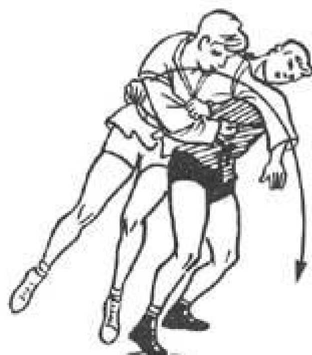



Рис. 104

- Уход и защита от удержания со стороны ног (рис. 104).
- Комбинация приемов. После удержания верхом переход на рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Схватка с переменой партнеров.

Занятие 44

- Разминка с включением кувырков, самостраховки и т. п.


Рис. 105

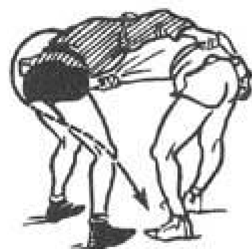
- Бросок - боковое бедро (рис. 105).


Рис. 106

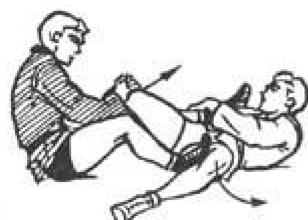
- Удержание верхом, с зацепом ног (рис. 106).
- Комбинация - удержание верхом, переход на болевой прием узел плеча (поперек).
- Схватки по правилам соревнований.

Занятие 45

- Упражнения для изучения броска через грудь (прогибом).


Рис. 107

- Бросок через грудь с захватом одноименной руки и туловища сбоку (рис. 107).


Рис. 94

- Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором под коленку другой ноги противника (рис. 94).

САМБО

Уроки 46-50

Занятие 46


Рис.108

- Задняя подножка с захватом руки двумя руками и с падением (рис. 108).


Рис. 109

- Удержание сбоку лежа (рис. 109).

- Комбинация - броски задней подножкой с падением и удержание сбоку лежа.
- Схватки на броски с падением.

Занятие 47

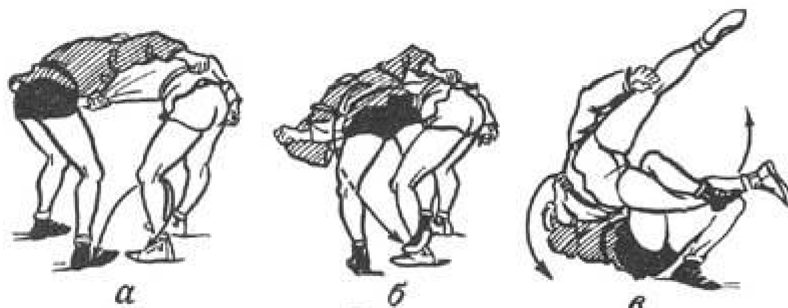
- Комбинация бросков - подсечка боковая, передняя подножка.


а б Рис. 110 в

- Болевой прием - рычаг внутрь (рис. 110).
- Схватки.

Занятие 48

- Разминка с включением кувырков вперед - в сторону.


а б в Рис.111

- Обвив с захватом сбоку одноименной руки и пояса (рис. 111).


Рис.112

- Рычаг на оба бедра, захватывая ногу на плечо (рис. 112).
- Схватки в стойке и лежа.

Занятие 49

- Упражнения для броска "ножницы". Прыжок на партнера - одной ногой на грудь партнера, другой - на бедро.
- Бросок "ножницы" (рис. 113).



Рис.113


Рис.114

- Рычаг колена с зажимом ноги бедрами (рис. 114).
- Схватки.

Занятие 50

- "Ножницы" на одну ногу (рис. 115),

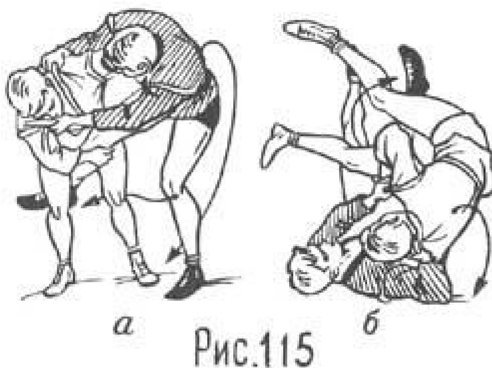
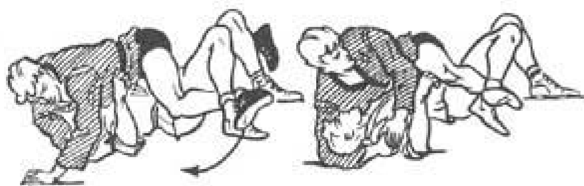


Рис.115

- Узел ноги ногой (рис. 116).



- 🎬 Схватки.